



災害が起きたとき、こまらないように 家族でそなえをチェック!

災害は、家族がはなれているときに起きるかもしれない。もしものときのために、家族でルールをきめておこう。また、家に水や食べ物をたくわえるなど、じゅんびしておくのも大切だよ。

チェックリスト

家族で待ちあわせる場所と時間を決める。

書き方の例：〇〇小学校のジャングルジム前で、2時から3時の間

公衆電話から電話をかけられるように、ランドセルやよく使うかばんに100円玉と10円玉を入れておく。

家族の電話番号を紙に書いて、ランドセルやよく使うかばんに入れておく。

生活にかかせないものを家にたくわえておく。

たくわえておく物リスト



ひなんするときに持ちだす「ひなんぶくろ」をひとりひとつずつ、家族の人数分、用意する。

できたらしるしをつけてね。☑

ポイント

場所はなるべく具体的に、時間は「2時から3時の間」のように、待つ時間を決めよう。

ポイント

家族にれんらくしたいとき、こまらないように、電話番号を紙に書いておこう。携帯電話の電話帳などは、電池が切れると見られなくなってしまう。

おとうさん 090-●●●●-0000
おがあさん 090-●●●●-0000
おじさん 090-●●●●-0000

ポイント

災害が起きると、電気や水道が止まる場合がある。家族が1週間過ごす量を目安として、食べ物や水をたくわえておこう。